



Sobremesas Vegan

## Doce de Abóbora

🕒 25 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

1 kg de abóbora  
850 g de açúcar  
1 pau de canela

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	430,2 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	0,4 g	1%*
<b>Lípidos</b>	0,3 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	108,6 g	42%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Para preparar doce de abóbora, descasque a abóbora e parta-a em cubos. Lave-a e leve-a ao lume com o açúcar e o pau de canela.
- 2 Deixe ferver até fazer estrada (quando se deita uma colherada num prato e se passa um dedo, fica uma estrada no meio do doce).
- 3 Se preferir que o doce de abóbora não tenha pedaços, pode passá-lo pela varinha mágica.